



令和7年度

11月献立表（中学校）

盛岡市学校給食センター

日 曜		献立名	牛乳	エネルギーの元になる	体を作る	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
4 火		新米ごはん	○	米 強化米		あじ	821 kcal		
		あじのカレーマリネ		米油 砂糖 でん粉			32.1 g		
		つば漬け和え		砂糖			23.5 g		
		秋野菜の味噌汁		さつまいも			2.0 g		
		ドライブルーン							
★☆☆ 見前南中学校希望献立 ★☆☆									
5 水		赤しそごはん	○	米 強化米 砂糖	豚肉 鶏肉	梅 赤しそ 野沢菜 青しそ 赤かぶ 大根 しば漬け 人参	767 kcal		
		ハンバーグ		でん粉		玉ねぎ	30.5 g		
		野菜炒め		ごま油 砂糖		厚揚げ	にんにく しよが きくらげ たけのこ 人参 キャベツ にら もやし	22.6 g	
		豚汁		ごま油 じゃがいも		豚肉 豆腐 味噌	しよが 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ	3.1 g	
6 木		食パン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		785 kcal		
		さつまいものスペイン風オムレツ		さつまいも 砂糖 でん粉 植物油	卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草	30.6 g		
		ブロッコリーのサラダ		砂糖 植物油		ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり コーン 枝豆 玉ねぎ 赤ピーマン	22.9 g		
		ミネストローネ		じゃがいも マカロニ さとう	鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 セロリ トマト	3.2 g		
		ブルーベリージャム		さとう		ブルーベリー			
★♡♡ かみかみ給食 ♡♡★									
7 金		新米ごはん	○	米 強化米	いわし	トマト しよが	684 kcal		
		いわしの生姜醤油焼き		砂糖 水あめ			30.1 g		
		すぎ昆布の炒め煮		砂糖 ごま			昆布 豚肉 油揚げ	人参 大豆もやし にんにく	17.5 g
		呉汁		里芋			大豆 豆乳 味噌	大根 人参 山東菜 小ねぎ 干しいたけ にんにく とうがらし	2.0 g
		盛岡市産りんご						りんご	
★❖ 鮭の日給食 ❖★									
10 月		新米ごはん	○	米 強化米	ノンエッグマヨネーズ	人参	780 kcal		
		鮭のマヨ紅葉焼き					30.8 g		
		塩きんぴら		ごま ごま油			鶏肉	ごぼう 人参 さやいんげん にんにく たけのこ	23.9 g
		田老わかめの味噌汁		じゃがいも			わかめ 油揚げ 味噌	人参 白菜 えのきたけ ねぎ	2.6 g
		スイートポテト		さつまいも 砂糖 植物油 水あめ					
11 火		新米ごはん	○	米 強化米	小麦粉 でん粉 植物油 砂糖 パン粉 米油	シイラ	711 kcal		
		シイラフライ					しよが	27.4 g	
		納豆和え					納豆 かつお節	小松菜 白菜 人参 もやし	20.0 g
		あかもくの味噌汁					あかもく 豆腐 味噌	大根 山東菜 小ねぎ	1.8 g
12 水		麦ごはん	○	米 麦 強化米	砂糖	脱脂粉乳	650 kcal		
		ジョアストロベリー				いちご	20.8 g		
		春巻き		ごま油 サラダ油 小麦粉 ショートニング 春雨 砂糖		大豆 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし たけのこ	13.6 g	
		大根の黒糖煮		黒糖		豚肉	人参 大根 れんこん にんにく 枝豆 とうがらし	1.3 g	
		県産豆腐とあさりの豆乳スープ		ラー油		あさり 豆腐 豆乳	チンゲン菜 もやし 人参 きくらげ 小ねぎ		
13 木		背割りコッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		797 kcal		
		あらびきロングウィンナー		砂糖 はちみつ	豚肉		32.4 g		
		ボークビーンズ		砂糖 乳不使用マーガリン	豚肉 豚レバー 大豆 青えんどう豆 ひよこ豆 赤インゲン豆	玉ねぎ 人参 トマト にんにく しよが パセリ	35.5 g		
		香味野菜のワンタンスープ		ワンタン	鶏だんご	白菜 もやし 人参 にら ねぎ しよが 干しいたけ	2.6 g		
		盛岡市産りんご				りんご			
★☆☆ 見前中学校希望献立 ★☆☆									
14 金		ごはん	○	米 強化米	卵	寒天 豆乳	832 kcal		
		味付けゆで卵		砂糖			26.5 g		
		フルーツポンチ		砂糖 上新粉 でん粉			23.1 g		
		カレー		じゃがいも 米油			鶏肉	にんにく しよが 人参 玉ねぎ セロリ トマト	3.6 g
17 月		麦ごはん	○	米 麦 強化米	鯖	トマト	710 kcal		
		鯖のトマトソース煮		砂糖			31.6 g		
		茎わかめとごぼうの和え物		ごま ごま油 砂糖			茎わかめ	ごぼう 人参 ほうれん草 もやし にんにく	21.2 g
		白菜の味噌汁					鶏肉 高野豆腐 味噌	白菜 人参 にんにく まいたけ ねぎ	3.0 g

調理員さんの献立



日 曜	献立名	牛乳	エネルギーの元になる	体を作る	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 火	キャロットライス	○	米 強化米 乳不使用マーガリン		人参 バセリ	763 kcal
	鶏の塩唐揚げ		砂糖 ごま油 でん粉 米粉 米油	鶏肉	にんにく	31.0 g
	しらすとみず菜のシャキシャキサラダ		ごま油 砂糖 ごま	しらす のり	みず菜 切干大根 きゅうり 人参 大豆もやし にんにく	23.0 g
	豆乳クリームスープ			鶏肉 豆乳	かぶ 玉ねぎ 白菜 人参 マッシュルーム	3.1 g
19 水	🌟🍴 ペろりんデー&食育の日 🍴🌟					
	麦ごはん	○	米 麦 強化米			693 kcal
	鶏肉の照り焼き		砂糖	鶏肉		32.1 g
	肉じゃが		米油 じゃがいも 砂糖	豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 さやいんげん こんにゃく	17.5 g
	豆腐の味噌汁			豆腐 油揚げ 味噌	大根 白菜 ねぎ	2.1 g
20 木	背割りコッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		662 kcal
	豚肉のスパイス 焼き			豚肉	にんにく しょうが バジル バセリ	35.9 g
	野菜焼きそば		焼きそば麺 砂糖 米油	鶏肉	人参 玉ねぎ もやし ビーマン	19.2 g
	寒天いりあさりスープ			あさり 寒天	大根 人参 チンゲン菜 パプリカ 干しいたけ	4.3 g
	ラフランスゼリー		砂糖 水あめ		ラフランス	
21 金	麦ごはん	○	米 麦 強化米			763 kcal
	オムレツ		砂糖 なたね油 大豆油	卵		27.8 g
	ガバオラスの具		ごま油 砂糖	豚肉 鶏肉 豚レバー 大豆	パプリカ ビーマン 玉ねぎ えのきたけ にんにく バジル バセリ	24.7 g
	きのこのオニオンスープ			ウインナー	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ マッシュルーム 山東菜 バセリ	2.7 g
	オレンジ				オレンジ	
25 火	🌟🍴 // 和食の日 // 🍴🌟					
	さつまいもごはん	○	米 もち米 さつまいも ごま			860 kcal
	さんまの生姜煮		砂糖 でん粉 水あめ	さんま	しょうが	32.4 g
	豚肉とごぼうの味噌煮		ごま油 砂糖 ごま	豚肉 大豆 いわし粉 味噌	ごぼう 人参 たけのこ こんにゃく	23.7 g
	みぞれ汁		米油	鶏肉 豆腐	小松菜 人参 えのきたけ ねぎ 大根	3.2 g
	ぎりせんしょ		米粉 砂糖 黒糖			
26 水	🌟🍴 いわて牛給食の日 🍴🌟					
	麦ごはん	○	米 麦 強化米			664 kcal
	水餃子ねぎだれがけ		小麦粉 砂糖 ラー油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	23.7 g
	こんにゃくサラダ		砂糖 ごま油 ごま	魚肉ソーセージ	こんにゃく さんとうな もやし 人参 きゅうり	16.7 g
	卵いりカルビクッパスープ		ごま油 砂糖	卵 牛肉	にんにく 生しいたけ 人参 だいこん 玉ねぎ ねぎ	2.3 g
27 木	ミルクパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	クリーム 脱脂粉乳		778 kcal
	白身魚フライ		パン粉 小麦粉 でん粉	ホキ		31.1 g
	じゃがいものミートソース		じゃがいも オリーブ油 大豆油	豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ マッシュルーム パプリカ トマト	29.4 g
	ジュリエンヌスープ			ベーコン	キャベツ 人参 たけのこ 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	3.0 g
	盛岡市産りんご				りんご	
28 金	玄米ごはん	○	米 玄米 強化米			767 kcal
	ジョアブレーション		砂糖	脱脂粉乳		29.4 g
	我が家の豚の照り焼き		でん粉 米油 黒糖	豚肉		20.1 g
	あざりと切干大根の洋風炒め		植物油	あざり ベーコン	切干大根 パプリカ 玉ねぎ たけのこ えのきたけ アスパラガス にんにく とがらし	2.4 g
	鶏肉と里芋の味噌汁		里芋	鶏肉 油揚げ 味噌	しょうが ごぼう 人参 ぶなしめじ 小松菜 ねぎ	

＊献立名の横に、その料理に使われている主な材料を書いてあります。（調味料は除く）
 ＊使用食材にアレルギー7品目【卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ】がある場合は、
 食材名を太字で表記します。
 ＊都合により食材を変更することがありますのご了承ください。
 ＊給食で使用するうどん・ひつまみなどの小麦製品は、同一製造ラインでそばを製造して
 います。
 ＊給食で使用するちりめんじゃこやしらすは、エビ・カニの混ざる漁法で採取されています。
 ＊より詳細な献立表を必要とする場合は、配合組成表をお申込みください。
 ＊この献立表は、学校・家庭のみでご使用ください。



今月の平均栄養価

エネルギー 749kcal たんぱく質 29.8g
 脂質 22.1g 食塩相当量 2.7g

今月の岩手県産野菜

長ねぎ 白菜 大根 じゃがいも りんご
 ごぼう キャベツ 小松菜 ほうれん草
 山東菜 チンゲン菜 きゅうり 生しいたけ
 干しいたけ きくらげ 切干大根 もやし